

おいしい!

『桑名のこめ油レシピ』

■令和7年6月～8月のテーマ：

暑い夏を乗り越える、 こめ油を使った一品料理

焼きナスのペースト

ひと味違うクリーミーな焼きナス



<材料>

ナス	250g (2個)
桑名のこめ油	大さじ1
パルメザンチーズ	大さじ2
にんにく	1/2片
塩	少々

<作り方>

1. ナスはヘタを切り落とし皮目に縦に一本切り込みを入れ、にんにくはみじん切りにする。
2. (1)のナスを魚焼きグリルで焼く。
3. ナスが焼きあがったら氷水に浸けて冷やし、皮をむいて3cmの長さに切る。
4. (3)と桑名のこめ油、パルメザンチーズ、にんにく、塩をフードプロセッサーに入れ、滑らかなペースト状にする。
5. 器に盛り、軽く焼いたフランスパンを添える。

<ポイント>

- ・(3)で焼いたナスを氷水に浸ける際は長く浸けすぎないように注意してください。
- 浸けすぎるとナスが水分を含んで水っぽくなってしまいます。

揚げナスのお味噌汁

トロトロのナスが食欲をそそります！



<材料> ※2人分

ナス	100g程度(1本)
桑名のこめ油	大さじ2
水	450cc
だしパック	1袋
えのき	1/4束
すしあげ	1枚
味噌	適量
ねぎ (小口切り)	適量

<作り方>

1. ナスはヘタを切り落とし1口サイズの乱切りにする。えのきは軸を切って3等分に、すしあげは1cm角に切る。
2. 小鍋に桑名のこめ油を入れて(1)のナスを加え、箸で混ぜながらナスにこめ油をまわらせる。
3. 火をつけて中火にし、ナスに火が通ったらナスを取り出し、鍋に水とだしパック、えのき、すしあげを加えて2～3分煮立たせる。
4. 煮立ったらだしパックを取り出し、火を弱めて味噌を溶き入れる。
5. (4)に(3)のナスを戻し入れて温める。
6. 器に盛り、ねぎを散らす。

<ポイント>

- ・(3)でナスを取り出さずに煮立たせると色が抜けてしまうので一旦取り出すと仕上がりが綺麗です。



泉由香理先生 プロフィール

1971年3月3日、熊本市水前寺生まれ。食品メーカーでのレシピ開発や料理教室講師を経験。多忙な出張生活とバセド一病による過労から慢性腎不全になり、2010年より人工透析を開始。いい塩梅（適度な塩分と頑張り過ぎない）を日々の料理や生活のモットーにしている。

【主な出版物】「色を食べる」（ぶんぶん書房）